

つるの恩返しんびん

第164号 品川区と品川区議会の情報をお届けします！

発行日：平成30年10月1日（月曜）

発行者：品川区議会議員 つる伸一郎

配布場所：武蔵小山駅、不動前駅

※議会の都合などで予定通り配布できない場合があります。ご容赦ください。※郵送のご希望、配布をお手伝い下さる方はお知らせ下さい！



Shinagawa Photo Diary

しながわ花海道ではコスモスが見頃です。今年は台風や豪雨の影響で例年より花が少ないですが、色とりどりのコスモスが咲いています。



10月1日は「ピンクリボンデー」

10月は乳がん月間。乳がんになる人は、30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの世代に多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップとなっています。品川区では34歳以上の偶数年齢の女性区民の方を対象に乳がん検診を実施しています。乳がんは早期に発見し、治療すれば多くが治る病気です。

【対象】40歳以上の偶数年齢の女性区民で、品川区から送付された有効期間内の受診券をお持ちの方（偶数年齢になる誕生日前月に送付しています。）

【問合せ】健康課保健衛生係 ☎5742-6745



申込がスタートしました「しながわ健康ポイント」

皆さんの健康づくりを応援するため、「しながわ健康ポイント」事業をはじめます。活動量計を着けてのウォーキングや体組成計での測定など、健康づくりに取り組んでポイントを貯め、貯まったポイントは「品川区内共通商品券」と交換できます。

【申込期間】10月19日（金）まで

【実施期間】11月1日（木）～

平成31年2月15日（金）

【対象・定員】区内在住で、

40歳以上の方1,000人（抽選）

【問合せ】健康課健康づくり係 ☎5742-6746



30年度 高齢者向け助成を開始 インフルエンザ予防接種

毎年11月～2月頃の寒い時期に流行するインフルエンザ。区は、高齢者の方を対象に、インフルエンザ予防接種費用の助成をしています。インフルエンザ予防接種後、抗体ができるまでに1～3週間かかりますので、早めに予防接種を受けることをお勧めします。

【対象者】65歳以上の方（昭和28年12月31日以前に生まれ）、60歳～64歳の方で障害者手帳1級程度の方【接種できる期間】平成31年1月31日まで【自己負担額】2,500円（期間内1回）

【問合せ】保健予防課保健計画担当 ☎5742-9152



なるほど！品川知ってる？ まめちしき。

【「しながわ体操」出前教室！】

いつでも・どこでも・だれでも・親しめる「しながわ体操」で、心も体もリフレッシュしませんか？。品川区の施設および品川区を中心に活動している5名以上の団体を対象に、指導者の派遣を行っています。1回40分程度の教室となります。指導者に教えてもらって、より効果のある体操を目指しましょう！

【問合せ】スポーツ推進課

地域スポーツ推進係

☎5742-6838



「品川区ウォーキングマップ」アプリで品川を歩こう！

「品川区ウォーキングマップ 私の散歩道」には、スマートフォンやタブレット端末で見ることができるアプリ版があります。

アプリ版には冊子の内容に加えて、歩いた経路や距離を記録する歩数計機能や、お気に入りの場所を登録する機能、他のユーザーと

紹介スポットへの到着を競う陣取りゲームの機能なども用意しました。

アプリは無料で配信されており（通信料は各自負担）、iPhone版とAndroid版があります。ぜひ、ご利用ください。

